

Saudável na Kaza pa

FÉRIAS

VASINA-SE

Vasinas COVID-19 són siguras, efikazis, y gratuitu y rikumendadu pa adultus y pa kriansas di 6 mezis y mas grandi. Vasinason kontinua ta ser midjor manera di proteg bu kabesa di fika duensi. També é ta protegi bus entis keridus, specialmenti kes mas bedjus y ki podi sta duentis.

TOMA RIFORSU



Riforsus di COVID-19 dja sta disponíveis pa tudu alguem ku 5 anos ou mas!

Enkontra um vasina ou riforsu pertu di bo na www.boston.gov/covid19-vaccine.

KA BU SKESI DI GRIP!

Tudu alguem ku 6 mezis ou mas debi resebi um vasina anual kontra gripi. Gripi inda é um preokupason séria, spesialmenti pa adultus mas bedjus, kriansas pikinoti, grávidas y pissoas ku kondisons médikas.

Bu podi toma vasinas di COVID-19 y gripi ao mesmu tempu. Notisia boa é ki bu podi toma um vasina kontra gripi y COVID-19 ao mesmu tempu, inkluindu um riforsu.

FAZÉ TESTI

Fazi um testi di COVID-19 antis y dipos di bu reuni ou viaja, specialmenti si bu tiver sidu expostu ou tiver pertu di adultus mas bedju ou otus pissoas ku risku aumentadu di COVID-19 gravi.

Enkontra informasons sobri lokais di testi y asessu a kits di testi na kaza na www.boston.gov/covid19-testing

Saudável na Kaza pa

FÉRIAS

REÚNI DI FORMA INTELIGENTI

Konsidera Riskus

Si bo ou um enti keridu for um adulto mas bedju ou tiver um kondison di saúdi ki ta aumenta risku di COVID-19 gravi, konsidera fika na kaza y aproveita

férias virtualmenti, specialmenti si bu ka tiver totalmenti vasinadu.



Mantenha-o Pikenu

Kuantu mas pissoas se reúnem, maior risku di COVID-19.

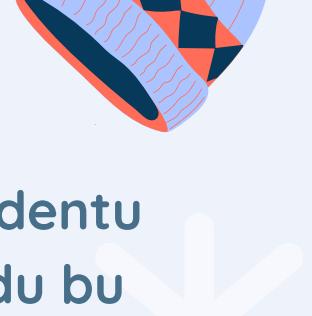
Aumenta Ventilason

COVID-19 ta spadja mas fasilmenti di dentu pamodi tem menus sirkulason di ar. Keli é spesialmenti verdadi na invernu, kuandu portas y janelas sta fitxadus. Si bu ka podi komemora ao ar livri, tenta aumenta ventilason abrindu janelas ou uzandu purifikadoris di ar.

Pratus pa Bo Mesmu

Ka bu kompartilha pratus, kopus ou utensílios. Tenta evita alimentus komunitárius, komu bufês ou rifeisons kuletivas. Duensas komu resfriadus, gripis y até COVID-19 també podi spadja pa superfísies.

SIGUI O BÁZIKU!



Uza Máskra

Kubri bu boka y nariz uzandu um máskra dentu di kaza y uzandu um lensu di papel kuandu bu tossi ou spira. Keli podi protegi di resfriadus, gripis y també di COVID-19 limitandu propagason di gotíkulas respiratórias.



Laba Bus Mons

Uza sabon ku águ korrenti limpu pa 20 sigundus ku frekuênsia, spesialmenti dipos di uza banheru ou antis di kume. Keli t djuda a ivita propagason di germis ki podi kauza resfriadus, gripis y COVID-19.